

Jadłospis dekadowy 07.03.2026-16.03.2026 DIETA CURZYCOWA

07.03.2026 (sobota)	08.03.2026 (niedziela)	09.03.2026 (poniedziałek)	10.03.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 250ml	- JAJKO (J, ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MOZZARELLA (ML) 45g - OGÓREK KISZONY 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g	- KEFIR 2% 100 - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, J, S) 300g - SPAGHETTI BOLOGNESE (PSZ, ML, S) 300g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM RAZOWYM (PSZ, J, S) 300g - UDKO 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (ML, S, PSZ) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 100g - SOS CEBULOWY 200g - PEKIŃSKA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PAPRYKA 50g - SAŁATA 10g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATKA 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 35g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2185=9142 kj Kcal z tłuszczu 34,5% Kcal z białka 18,5 % Kcal z węglowodanów 47% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 26g Skrobia: 74g Białko: Białko ogółem: 96g Białko zwierzęce: 71,6g Białko roślinne: 24,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 79g Cholesterol: 286mg	Energia: Kcal 2120= 8870 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 15,7 % Kcal z węglowodanów 49,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,7g Błonnik: 34g Skrobia: 74,3g Białko: Białko ogółem: 78,8g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 21,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78g Cholesterol: 415mg	Energia: Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 33,6% Kcal z białka 17,2 % Kcal z węglowodanów 49,2% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 238,3g Błonnik: 31g Skrobia: 77,6g Białko: Białko ogółem: 90,3g Białko zwierzęce: 66,2g Białko roślinne: 24,1g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,4g Cholesterol: 236mg	Energia: Kcal 2220= 9286 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 51,2% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,4g Błonnik: 28g Skrobia: 81,4g Białko: Białko ogółem: 86,4g Białko zwierzęce: 61,7g Białko roślinne: 25,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 76,5g Cholesterol: 348mg

Jadłospis dekadowy 07.03.2026-16.03.2026 DIETA CUKRZYCOWA

11.03.2026 (środa)	12.03.2026 (czwartek)	13.03.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PARÓWKA Z SZYNKI (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z JAJKA I SERA ŻÓŁTEGO (J, ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK KISZONY 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKA W LEKKIM SOSIE MUSZTARDOWYM (J, ML, GOR) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - POMIDOR 30g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- OWOC SEZONOWY 150g - ORZECHY (O) 10g	- OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (S, ML, PSZ) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - WARZYWA 60g - KOMPOT 200ml	- KRUPNIK (PSZ, S, J) 300g - MIĘSO DUSZONE 100g - KASZA 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - RYBA (R, PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEW 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA (ML) 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA WARZYWNA Z JOGURTEM 200g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2070= 8621,4 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 317mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8786,7 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg

Jadłospis dekadowy 07.03.2026-16.03.2026 DIETA CUKRZYCOWA

14.03.2026 (sobota)	15.03.2026 (niedziela)	16.03.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO (ML, J) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KALAFIOROWA (ML, PSZ) 300g - KASZOTTO DROBIOWE Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM (PSZ, ML) 300g - BUKIET WARZYW Z OLIWĄ (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S) 300g - FILET ZAPIEKANY (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - ROLADKA W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - GALARETKA DROBIOWA (S) - SER BIAŁY (ML) - MARGARYNA ROŚLINNA - SAŁATA ZIELONA - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) - HERBATA Z CYTRYNĄ 	<ul style="list-style-type: none"> - TWATÓG CHUDY (ML) 40g - POMIDOR 60g - SAŁATA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - WARZYWA GOTOWANE (SOJ) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) - HERBATA Z CYTRYNĄ
<p><u>Energia:</u> Kcal 2050= 8577 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 416mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2090= 8744 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 376mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 227mg</p>